



## Lagerfeuergespräche für Männer

### Das wertvolle Geschenk der Aufmerksamkeit und wertfreier Austausch der Gruppe

- Verbindung mit anderen Männern; in einem vertrauensvollen Kreis gehört zu werden, wirkt sich positiv auf unsere Emotionen aus und fördert Heilung und Wachstum
- Bei mir findest Du diesen sicheren Kreis ~ während unserer Lagerfeuergespräche.

### *Details zum – Gesprächskreis für Männer - Lagerfeuergespräche*

Die letzten Jahre haben zu einer sozialen Distanziertheit geführt, doch ist der Mensch neurobiologisch auf die Verbindung mit anderen Menschen angewiesen. Das soziale Netz ist wichtig für unsere mentale Gesundheit.

Verbindung mit anderen Menschen ist für das Wohlbefinden des Menschen essenziell. Das Gefühl der Verbundenheit ist neben Essen, Trinken und Schlafen das wichtigste Grundbedürfnis des Menschen.

Erfahre in unseren Runden, wie es sich anfühlt, wertfrei, tief und umfassend gehört zu werden. Wir wollen den Raum für den Anderen halten, unseren inneren Prozessen nachspüren, was wir denken und fühlen. Viele Menschen empfinden einen solch wertfreien Austausch als befreiend und ermächtigend.

Im Austausch mit den Anderen erkennen wir, dass unsere Reise zwar einzigartig ist, die Herausforderungen jedoch nicht.

Die Gruppengröße ist auf 6 Teilnehmer begrenzt.

#### **Deine Investition:**

- **3 Scheite Holz für das Lagerfeuer**
- **körperliche Aktivität, da ich mir die Anreise mit dem Fahrrad wünsche**
- **eine finanzielle Spende pro Abend (gewünscht so um die 10 €)**
- **ein offenes Herz und die Bereitschaft sich offen mitzuteilen**
- **Bereitschaft zur Verschwiegenheit: ALLES was im Kreis erzählt wird, bleibt im Kreis**

Die Gespräche werden alle zwei Monate auf einem Grundstück an der Wese zwischen Münster und Wolbeck angeboten.

### **Wegbeschreibung und zusätzliche Infos**

Wir starten **um 19:30 Uhr** und ich bitte dich schon etwas früher anzukommen. Ab 19:00 Uhr werde ich vor Ort sein, um die Teilnehmer willkommen zu heißen.

Bitte bring alles mit was du brauchst, um eine angenehme Zeit zu haben.

Ich empfehle Kleidung zu wählen die nach dem Zwiebschalenprinzip funktioniert. Das isoliert am besten und man kann sich besser den Witterungsbedingungen anpassen.

Nützlich können zudem sein:

- Eine Regenjacke die auch als Windbreaker dienen kann
- Eine Decke
- Ein Stück Iso-Matte zum Unterlegen (wir werden auf Baumstümpfen sitzen, die können aktuell recht feucht sein)
- Eine Taschenlampe (nicht unbedingt erforderlich)
- Eine Thermoskanne mit heißem Getränk

Da wir uns um das Lagerfeuer setzen, ist es gut möglich, dass deine Kleidung den Geruch des Rauches annimmt. Die Kleidung sollte also waschbar sein.

Es gibt auf dem Grundstück unten an der Werse keine Toilette. Für kleine Geschäfte kann man sich irgendwo in der Natur erleichtern. **Es wäre also günstig vorher noch mal auf die Toilette zu gehen.**

Um auf das Grundstück zu kommen, muss man ein Gelände mit Wohnhäusern überqueren. Es laufen auch Katzen frei herum.

**Bitte langsam und achtsam über das Gelände fahren.**



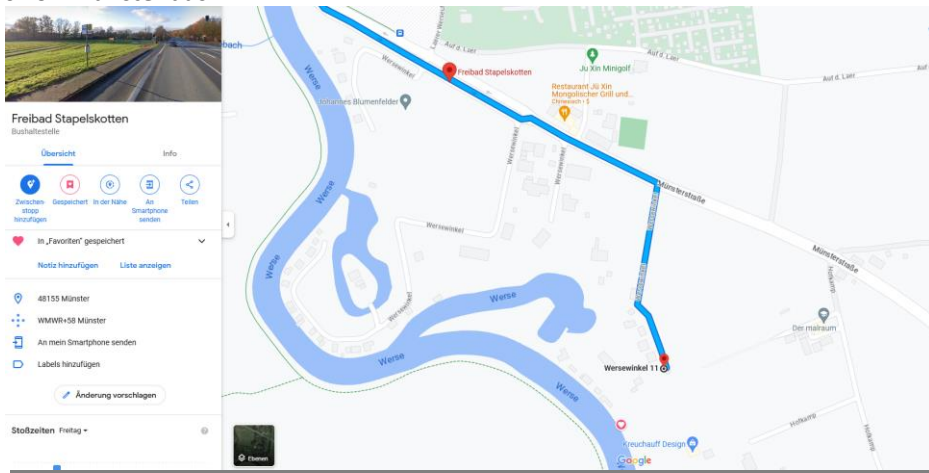
Die Anfahrt ist über den Hofkamp möglich oder über den Wersewinkel.

**Bitte auf keinen Fall mit dem Auto den abwärtsführenden Weg fahren. Gerade im Herbst und bei feuchtem Wetter kommt man da nicht mehr raus ohne Hilfe eines Traktors !!!** Grundsätzlich ist mir eine Anreise mit dem Bus (bis Freibad Stapelskotten und dann ca. 15 Minuten zu Fuß) oder dem Fahrrad am liebsten.

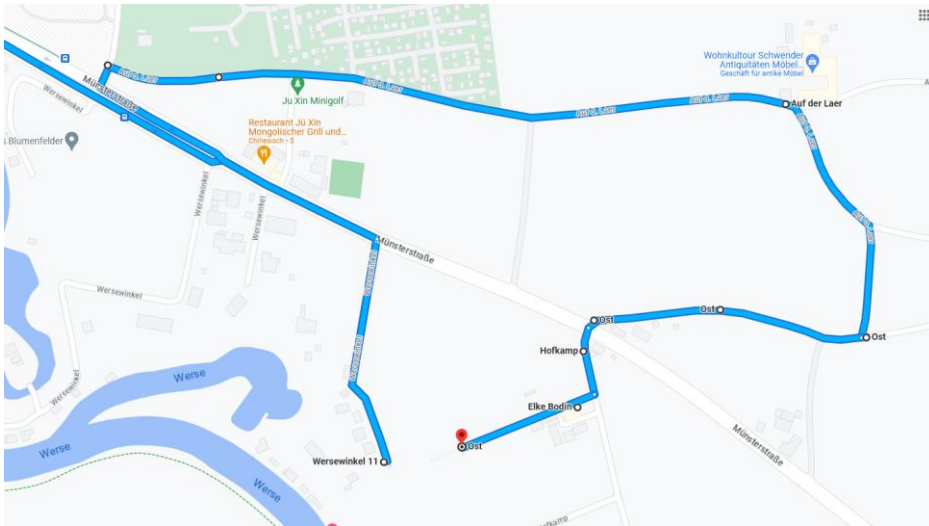
Das Lagerfeuer werden wir dann ungefähr dort, wo sich das Herz befindet, entfachen. Eine weitere Vorbereitung auf den Abend ist nicht notwendig.

Bei Fragen bitte gerne bei mir anrufen 0170 6744208 oder ein E-Mail schreiben.

**Mit dem Bus von Münster aus**



**Mit dem Fahrrad von Münster:**



**Mit dem Fahrrad von Wolbeck aus:**

